

## Тесты для базы данных 8 класс

1. Факел олимпийского огня современных Олимпийских игр зажигается...

- А) на олимпийском стадионе в Афинах.
- Б) на олимпийском стадионе города-организатора Игр.
- В) в Олимпии под эгидой МОК.
- Г) на вершине горы Олимп.

2. Что запрещается делать во время бега на короткие дистанции?

- А. переходить на соседнюю дорожку
- Б. задерживать дыхание;
- В. оглядываться назад;
- Г. размахивать руками;

3. Что такое ГИПОДИНАМИЯ?

- А) вид спорта.
- Б) малоподвижный образ жизни,
- В) акробатическое упражнение.
- Г) чрезмерные нагрузки.

4. Что такое физическая культура?:

- а) регулярные занятия физическими упражнениями, играми и спортом;
- б) прогулка на свежем воздухе;
- в) культура движений;
- г) выполнение упражнений.

5. Что такое АДАПТАЦИЯ?

- А) состояние организма перед болезнью.
- Б) один из видов болезни
- В) прибор для определения силы рук.
- Г) приспособление организма к окружающей среде.

6. Первой ступенью закаливания организма является закаливание:

- А. водой,
- Б. солнцем,
- В. воздухом,
- Г. холодом.

7. На что в большей мере оказывает пагубное влияние спиртные напитки, наркотические вещества, курение?

- А. на личность в целом;
- Б. на сердечно-сосудистую систему;
- В. на продолжительность жизни;
- Г. на нервную систему;

8. Правильная осанка формируется:

- А) сама по себе.
- Б) под влиянием физических упражнений.
- В) с помощью рационального питания,
- Г) с помощью полноценного сна.

9. Под силой как физическим качеством понимается:

- А) способность поднимать тяжелые предметы.
- Б) свойство человека противодействовать внешним силам за счет мышечных напряжений.
- В) способность противостоять утомлению.
- Г) комплекс свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление или собственный вес посредством мышечных усилий.

10. Работа мышц благотворно действует:

- А) только на сами мышцы.
- Б) только на сердце.
- В) на весь организм.
- Г) только на головной мозг.

11. В каком виде спорта больше проявляется ловкость:

- А) баскетбол,
- Б) тяжелая атлетика,
- В) гребля.
- Г) марафонский бег.

12. Ольга Данилова, Галина Кулакова, Лариса Лазутина, Раиса Сметанина, Вячеслав Веденин, Владимир Смирнов – чемпионы Олимпийских игр в ...

- А) плавании.
- Б) биатлоне.
- В) гимнастике.
- Г) лыжных гонках.

13. Что является результатом выполнения упражнений с максимальным отягощением?

- А) увеличение объема мышц.
- Б) повышение уровня функциональных возможностей организма.
- В) быстрый рост абсолютной силы.
- Г) укрепление опорно-двигательного аппарата.

14. Физической работоспособностью называют:

- а) способность человека поднимать большие тяжести;
- б) способность человека переносить тяжести на большие расстояния;
- в) способность человека выполнять физическую работу в течение длительного времени без снижения ее качества или эффективности;
- г) способность человека противостоять утомлению.

15. Количество попаданий при бросках одной рукой баскетбольного, гандбольного и волейбольного мяча в кольцо позволяет оценить ...

- а) социально значимые психические качества;
- б) способность дифференцировать мышечные напряжения.
- в) способность управлять свойствами внимания;
- г) устойчивость к комбинированным нагрузкам;

16. Развитию вестибулярной устойчивости способствуют'...

- а) челночный бег;
- б) прыжки через скакалку;
- в) упражнения «на равновесие»;
- г) подвижные игры.

17. Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке:

- А. вверху — красное, голубое, черное, внизу — желтое и зеленое;
- Б. вверху — зеленое, черное, красное, внизу — голубое и желтое;
- В. вверху — голубое, черное и красное, внизу — желтое и зеленое;
- Г. вверху — голубое, черное, красное, внизу — зеленое и желтое.

18. Что может являться причиной травматизма во время занятий на гимнастических снарядах?

- а) выполнение упражнений без страховки;
- б) выполнение упражнений на самодельной перекладине;
- в) выполнение упражнений без присутствия врача;
- г) выполнение упражнения без присутствия товарища.

19. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:

- А. закаливание организма,
- Б. рациональное питание,
- В. двигательный режим,
- Г. личная и общественная гигиена.

*Задания в открытой форме, то есть без предложенных вариантов ответов. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение. Подбранное определение вписывается в бланк ответов. Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.*

2.1 Спортсмен или команда- победитель соревнований в каком-либо виде спорта или в отдельном виде соревнований.....

2.2 Бег на короткие дистанции .....

2.3 Конечная цель шахматной борьбы, безнадежное положение короля. Ему обязательно

предшествует шах. Означает окончание игры .....

2.4 Начальный удар в отдельных спортивных играх (бадминтон, бейсбол, волейбол, теннис, настольный теннис)...

2.5... – это исходное положение, которое принимает спортсмен перед началом бега по дистанции.

2.6..... - это несколько физических упражнений, которые выполняются в определенном порядке последовательно один за другим.